L'ÉPÉE DE GOLIATH

ou

(Les Puissances du Jeûne)

Par Jocelyn Girard

« Le jeûne peut nous amener plus près de Dieu et plus vite que n'importe quel autre exercice spirituel. » (David O. Nunn, *"Fasting unto the Lord"*)

Édition 2020

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

-I- La Vraie Nature du Jeûne

-II- Comment Jeûner : Instructions Préliminaires

-III- Le Jeûne : Une Offrande de Bonne Odeur

-IV- Notre État Ordinaire avant le Jeûne

-V- Libération du Péché par le Jeûne

-VI- Le Jeûne et le Réveil Spirituel Personnel

CONCLUSION

INTRODUCTION

« Que le croyant ne soit jamais surpris par l'indigestion, car il n'est rien d'aussi opposé au caractère chrétien que l'excès dans le manger. » (S. Benoît)[1]

« Nous nous rendons recommandables sous les coups, dans les prisons, dans les troubles, dans les travaux, dans les veilles, dans les jeûnes. » (IICo. 6:5) Paul place le jeûne parmi les souffrances pour Christ. Dans l'Église primitive, le jeûne était largement pratiqué; non seulement par les ministres de l'Évangile, mais par tous les croyants en général; selon qu'il est écrit : ***« Les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront. »***[2] Le jeûne est donc pour tous, car tous, nous sommes faibles et avons besoin de la présence fortifiante de Jésus-Christ. L'Époux nous ayant donc été enlevé par son retour auprès du Père, nous devons tous marcher par la foi et non plus par la vue; donc, dans un état de faiblesse relative et dans l'obligation de jeûner pour goûter pleinement la proximité du Seigneur qui habite dans notre cœur par le Saint-Esprit. Le jeûne a pour effet d'activer l'Esprit de Jésus en nous et de nous disposer à recevoir des inspirations et révélations enseignantes que nous aurions été incapables de percevoir dans une disposition humaine ordinaire.

Pourquoi jeûner? Parce qu'il y a tant de choses aveuglantes que nous ne voyons pas... Le jeûne *"déchire le voile"* et ouvre le chemin vers le lieu Très Saint. Il donne aux yeux des lumières essentielles. Le jeûne perce la chair et ouvre le ciel. Il créer un passage où l'âme peut marcher et converser avec Dieu comme dans un jardin.

Pour les premiers croyants, le jeûne faisait partie de la vie chrétienne normale. Il y a une foule de raisons scripturales de jeûner; je me concentrerai toutefois principalement à l'aspect humiliant qu'il impose à la chair, rendant ainsi plus fort, l'homme spirituel en nous. *« L'effet ordinaire du jeûne est d'élever l'esprit, réprimer la chair et pratiquer la vertu. »*[3]

Ayant trouvé très peu de volumes écrits de nos jours sur le sujet, j'ai dû me référer à des auteurs très anciens, et dont vous remarquerez les citations abondantes.

S'il est vrai que le jeûne n'est pas toujours une expérience bénissante sur le moment, il est par contre toujours bienfaisant à long terme. Deux ou trois jours de jeûne peuvent avoir des effets à ce point important qu'ils pourront marquer ensuite tout le cours de votre vie. C'est en pratiquant le jeûne que j'en ai personnellement découvert les vertus.

Ceux qui s'élèvent contre la pratique du jeûne sont d'habitude de ceux qui, de façon générale, répugnent aux sacrifices. Plusieurs vont même jusqu'à essayer de prouver son inutilité simplement pour ne pas avoir à le pratiquer. Nous condamnons presque toujours chez le prochain les habitudes de vie que nous ne sommes pas enclins à imiter nous-mêmes. Mais tous ceux qui ont véritablement jeûné et prié ne peuvent dire que du bien à l'égard de cette pratique. *« Étrange... ceux-là seulement ont peur du jeûne qui ne le pratiquent pas; et tous ceux qui le font y trouvent de grandes douceurs. »* (P. Armand de Ponlevoy)[4]

La spiritualité dans la facilité est quelque chose d'inconnu dans l'Écriture. On ne fait toujours de progrès dans la voie de la perfection que dans la mesure où nous nous faisons violence. Le corps charnel doit reconnaître l'autorité de l'esprit né de nouveau, et ce n'est pas à coup de chansonnettes que nous arriverons à ce vital résultat.

Le jeûne est l'arme la plus puissante pour renverser les hautes murailles du royaume de la chair. Le jeûne sépare les

1 *"La règle de Saint Benoît"* (Benoît de Nursie, 480 - 547 A.D.)
2 Mt. 9:15
3 François de Sales, 1567 - 1622 A.D.
4 19e siècle

hommes des enfants. Je prie donc Dieu de me donner la plume qu'il faut pour vous convaincre d'écouter et d'imiter les anciens qui ont abondamment pratiqué le jeûne avant nous et venté les vertus.

« L'homme à l'esprit épais, qui regarde en bas et dont l'âme se penche sur les plaisirs du corps, comme les bêtes sur leur fourrage, cet homme ne vivant que pour le ventre et ce qui fait suite au ventre, se trouve éloigné de la vie de Dieu. » (Grégoire de Nysse)[5]

Frère Jocelyn Girard

5 335 – 394 A.D.

-I-

LA VRAIE NATURE DU JEÛNE

« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense. Mais quand tu jeûnes, parfumes ta tête et laves ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mat. 6:16-18)

« Tous ceux qui ont voulu obtenir de Dieu quelque grâce pressante ont toujours joint le jeûne à la prière, parce que le jeûne est le soutien de la prière. Voilà pourquoi Notre-Seigneur fait suivre la doctrine sur la prière, de ses enseignements sur le jeûne. » (S. Chrysostome)

Il est encore question ici de servir Dieu secrètement, dans le sens où il ne faut pas aller chercher, dans les exercices de piété, des raisons de s'enorgueillir. Jeûner secrètement est un moyen de nous protéger contre nous-mêmes de la vaine gloire à laquelle presque tout le genre humain est attiré naturellement. L'orgueil est comme de l'encre noire; une seule goutte suffit pour souiller pour toujours un vêtement blanc.
La psychologie moderne nous dit que les personnes introverties sont un peu déficientes; tandis que les gens extravertis sont *"plus normaux."* Moi je dis que les personnes qui ouvrent facilement la bouche, parlent fort et qui marchent avec le nez plus haut que le front, sont les véritables déficients dans le Royaume de Dieu. Une personne extravertie agit toujours pour être vue, entendue et remarquée; ce qui la place constamment au bord de la falaise de l'orgueil. Tandis que les personnes intérieures et réservées; silencieuses et méditatives, sont en lieu sûr, sur la pente de la vraie sainteté et du vrai culte d'adoration.

Toutes les œuvres bonnes peuvent être corrompues par la chair et non seulement nous en faire perdre la récompense, mais nous charger même d'un péché. *« Par l'aumône, on sacrifie ses biens; par le jeûne on immole son corps; par l'oraison on offre à Dieu ses affections, et pour ainsi dire, le plus pur encens de son esprit. »* (Bossuet) Mais jeûner pour être plaint; prier pour être entendu des autres et faire aumône pour être loué, c'est changer de bonnes oeuvres en péchés; selon qu'il est écrit ***: « Ils ont, en vérité, une apparence de sagesse, en ce qu'ils indiquent le mépris du corps, mais ils sont sans aucun mérite et contribuent qu'à la satisfaction la chair. »*** (Col. 2:23) ***« Or, l'affection de la chair c'est la mort. »*** (Ro. 8)

Beaucoup de professions telles qu'on en trouve en milieu hospitalier par exemple sont des grâces et des vocations par lesquelles une âme peut servir Dieu et en acquérir des récompenses futures. Mais si les soins qu'elles prodiguent sont salis par l'impatience ou souillés par la recherche de soi, alors cette profession fera descendre cette âme davantage dans la défaveur de Dieu que si elle ne l'avait jamais pratiqué! Une âme peut se perdre plus rapidement par de bonnes actions pratiquées de manière indigne, que si elle avait pratiqué ce qui est mal.
Que ferons-nous donc? Allons-nous abandonner nos emplois de médecins et de garde-malade parce que certains remplissent leurs fonctions avec des dispositions scandaleuses? De même, allons-nous bannir le jeûne de notre service au Seigneur parce que des hypocrites jeûnent pour la gloire? À Dieu ne plaise! Nous jeûnerons, au contraire, d'autant plus humblement.

Le culte secret; le service caché; la vie intérieure et calme procure l'humilité et augmente la douceur du cœur qui finit par se refléter dans le caractère. S. Remi a écrit : *« Il vous suffit que Celui qui voit ce qui se passe dans la conscience vous en récompense lui-même. »* Un cœur en amour avec le Seigneur sera pleinement contenté par l'idée qu'il est le seul témoin de cette bonne œuvre. Et ce contentement amoureux est bien là un signe de réel salut. Les gens superficiellement religieux ne se contenteraient jamais de cette unique pensée, car ils ne se sentent heureux de leurs efforts que s'ils sont remarqués ou qu'ils aient quelques observateurs pour les louer. Oui notre Père céleste nous le rendra dès cette vie par un enrichissement spirituel et dans l'autre, par une rémunération éternelle.

Je ferme ce petit chapitre par une délicieuse parole à propos de notre premier passage : *« Parfumer sa tête est un signe de*

joie. Réjouissez-vous donc intérieurement de votre jeûne, vous qui, en jeûnant, avez rompu avec les désirs du monde pour vous soumettre à Jésus-Christ. » (S .Augustin)

-II-

COMMENT JEÛNER : INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

« Aimez le jeûne. » (S. Benoît)

Évidemment, la première chose à vérifier est si votre état de santé le permet. Cette étape franchie, avant d'entreprendre un jeûne, de n'importe quelle durée, la préparation mentale est importante. Au jeûne, il faut une fondation. Nous devons établir en nous examinant sincèrement, la raison exacte de notre intention de jeûner. Il doit être ciblé. Recherchons-nous la mortification d'une convoitise; une privation sacrificielle qui servira d'offrande d'amour au Seigneur ou la recherche d'une expérience spirituelle édifiante? Nous devons l'établir.

Les premiers jeûnes sont comme une exploration d'une contrée inconnue; il y a multitude d'endroits à découvrir. Le jeûne est un véritable Royaume de découvertes spirituelles.

Le tout premier jeûne que j'ai fait, après quelques mois de conversion, a été une expérience horrible. Malmené toute la journée entre la faim et la confusion de mes pensées, je ne songeais qu'à l'heure où j'allais enfin manger à nouveau! Soudain, vers huit heures du soir, l'Esprit de Dieu est descendu sur moi pendant 20 minutes où j'ai été ravi dans la présence merveilleuse de Dieu. Je raconte aujourd'hui cette expérience après plus de 43 années. Je n'oublierai jamais cette grâce insigne.

Plus tard, dans mon cheminement spirituel, certains jeûnes furent une croix continuelle sans bénédiction aucune. J'en ai compris que c'était des jeûnes d'humiliation voulus du Seigneur, où je prenais conscience de mon incapacité naturelle à le rejoindre par mes propres forces. Ce fut des jeûnes sans bénédictions sensibles, mais d'une grande valeur tout de même, en ce qu'ils m'ont fait réaliser ma faiblesse et ma dépendance de Dieu pour tout et en tout. La réalisation de sa faiblesse n'est pas un échec; c'est au contraire un pas de géant dans la vie spirituelle à long terme. La leçon est claire : Il faut laisser au Seigneur la direction qu'il veut donner à notre jeûne.

Je conseille de commencer la pratique du jeûne en s'abstenant du seul repas du matin. Un autre jour à sauter les deux premiers repas, et ainsi de suite. Vous pouvez prier pendant le jeûne ou à la fin de celui-ci. Il n'y a pas règles préétablies; c'est vous qui faites les règles de votre jeûne. Voici comment moi je jeûnais. Je ne mangeais rien de la journée et arrivée à dix-huit heures, lorsque mon corps était dans un état de faiblesse et de sujétion à l'Esprit, je priais pendant une heure.

Le jeûne favorise également la pratique de la méditation. Méditer c'est marcher seul, lentement, repassant dans notre cœur et répétant de la bouche des passages de l'Écriture, en laissant pénétrer en nous toute nouvelle lumière que l'Esprit juge bon de nous communiquer.

Le jeûne est une chose sainte. Il importe donc de le terminer dignement. Après le jeûne il faut recommencer à manger doucement afin de ne pas perdre en une minute le profit spirituel que nous avons si difficilement acquis. Quand Jésus a terminé son jeûne de 40 jours, le diable lui dit : ***"Si tu es le Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains!"***[6] En d'autres termes : *"Maintenant que ton jeûne est terminé, vas-y! empiffre-toi!"* Et le Seigneur a refusé de perdre ce qu'il avait acquis.

Examinons maintenant un passage très important sur le jeûne. Il se trouve en (Is. 58:2-11).

« Tous les jours, ils me cherchent, ils veulent connaître mes voies; comme une nation qui aurait pratiqué la justice et n'aurait pas abandonné la loi de son Dieu, ils me demandent des arrêts de justice, ils désirent l'approche de Dieu.-
Que nous sert de jeûner, si tu ne le vois pas? De mortifier notre âme, si tu n'y as point égard?-

6 Mt. 4:2-3

Ces Juifs ne comprenaient pas pourquoi leur jeûne ne leur apportait pas la faveur de Dieu. Alors le prophète Isaïe le leur a dit :

Voici, le jour de votre jeûne, vous vous livrez à vos penchants, et vous traitez durement tous vos mercenaires. Vous jeûnez pour disputer et vous quereller, pour frapper méchamment du poing; vous ne jeûnez pas comme le veut ce jour, pour que votre voix soit entendue en haut.

Est-ce là le jeûne auquel je prends plaisir, un jour où l'homme humilie son âme? Courber la tête comme un jonc, et se couche sur le sac et la cendre, est-ce là ce que tu appelles un jeûne, un jour agréable à l'Éternel?

Isaïe leur a montré que jeûner alors que l'on est en état de péché, ne sert de rien... Il continue ainsi :

Voici le jeûne auquel je prends plaisir : Détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés, et que l'on rompe toute espèce de joug;

Partage ton pain avec celui qui a faim, et fais entrer dans ta maison les malheureux sans asile; si tu vois un homme nu, couvre-le, et ne te détourne pas de ton semblable.

Alors ta lumière poindra comme l'aurore, et ta guérison germera promptement; ta justice marchera devant toi, et la gloire de l'Éternel t'accompagnera.

Alors tu appelleras, et l'Éternel répondra; tu crieras, et il dira: me voici! Si tu éloignes du milieu de toi le joug, les gestes menaçants et les discours injurieux,

Si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim, si tu rassasies l'âme indigente, ta lumière se lèvera sur l'obscurité, et tes ténèbres seront comme le midi.

L'Éternel sera toujours ton guide, il rassasiera ton âme dans les lieux arides, et il redonnera de la vigueur à tes membres; tu seras comme un jardin arrosé, comme une source dont les eaux ne tarissent pas. »

En bref; celui qui est charitable envers son prochain à tout point de vue, son jeûne sera agréable à Dieu et il sera exaucé. Si vous jeûnez avec le cœur tout sale, le Seigneur ne vous écoutera pas.

Il nous faut comprendre quelque chose ici : Isaïe n'était pas en train d'abolir la pratique du jeûne. Ce serait mal interpréter le texte. Ce qu'Isaïe reprochait aux Juifs c'était leurs oeuvres mauvaises. En simple il leur dit : si vous voulez que Dieu honore votre jeûne, vous devez vous sanctifier. Sans la conversion du péché, le jeûne ne sert de rien. La foi sans les œuvres est morte et le jeûne sans la charité est sans force également. Si votre cœur est pur, et votre conduite charitable, vous êtes en droit de vous attendre à de très belles grâces.

« Alors ta lumière poindra comme l'aurore, Et ta guérison germera promptement; ta justice marchera devant toi, Et la gloire de l'Éternel t'accompagnera.. Alors tu appelleras, et l'Éternel répondra; tu crieras, et il dira: me voici! »

-III-

UNE OFFRANDE
DE
BONNE ODEUR

« Le jeûne est un acte de sacrifice et d'adoration. »

J'ai vécu de belles expériences un jour. J'avais jeûné toute la journée et je suis allé dans ma chambre de prière. Au moment où mes genoux ont touché le sol et que j'eus fermé mes yeux, j'ai senti l'Esprit de Dieu me recouvrir de la tête jusqu'aux pieds. Je suis entré *en esprit de prière*… Après avoir prié à mon sens environ 4 ou 5 minutes, j'ai regardé ma montre et cela faisait une demi-heure que j'étais là! Je ne pourrais vraiment pas me rappeler ce que j'ai dit à Dieu durant ce temps; je n'ai souvenir uniquement que des 4 ou 5 minutes où j'ai été conscient. Cette expérience s'est renouvelée trois soirs d'affiliés. D'une façon ou d'une autre Dieu récompense toujours les efforts que nous faisons pour lui plaire.

Ne laissons jamais l'ennemi nous suggérer de cesser de jeûner uniquement parce que nous ne nous sentons pas bénis à le faire. Les périodes où nous ne sommes pas bénis spirituellement sont tout aussi utiles que celles où nous le sommes. Persévérer dans le jeûne sans bénédictions sensibles forme en nous cette précieuse patience qui nous apprend à *posséder*[7] notre corps. Apprendre à être maître de notre corps nous servira non seulement plus tard à pouvoir jeûner plus longtemps et nous approcher encore plus près de Dieu, mais nous apprendra également à nous maîtriser en plusieurs autres domaines importants de la vie.

« Mais je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d'être moi-même rejeté après avoir prêché aux autres. »[8]

L'expression *"traiter durement"* employée ici par Paul est loin de décrire une expérience agréable. Ainsi, ceux qui jeûnent uniquement pour rechercher les bénédictions sensibles seront quelquefois certainement déçus, car Dieu permettra la sécheresse. Il la permettra pour les amener à un but moins égoïste et plus élevé. S'il arrive de ne pas ressentir constamment la présence divine, au moins, durant ce temps, l'Esprit ne suffoque pas sous le poids de notre chair despotique non plus. Même lorsque nous ne ressentons pas le ministère de l'Esprit en nous, nous lui laissons du moins une constante porte ouverte. Cette position d'attente est toujours récompensée. Si la récompense n'est pas en monnaie de bénédictions sensibles et passagères, elle viendra sous la forme d'instructions spirituelles qui nous serviront toute notre vie. En fait, cette attitude d'attente à elle seule est déjà de nature à plaire au Seigneur. Lorsque nous sommes bénis, nous sommes comblés par le Seigneur, et lorsque nous persévérons durant le temps de sécheresse, c'est nous qui comblons le Seigneur. Il nous faut considérer le jeûne non seulement comme une opportunité de recevoir du Seigneur, mais aussi de lui donner de la joie. Le jeûne est une preuve de notre amour pour Dieu et de son royaume.

« Par le jeûne, on sacrifie ses biens; par le jeûne on immole son corps; par l'oraison on offre à Dieu ses affections, et pour ainsi dire, le plus pur encens de son esprit. » (Bossuet)[9] Tout acte de renoncement et toute œuvre de patience est donc d'un grand prix aux yeux de Dieu. Il est très difficile de jeûner, c'est un fait, mais c'est justement ce qui lui donne sa valeur; selon qu'il est écrit : *« Je n'offrirai pas à l'Éternel des sacrifices qui ne me coûtent rien. »*[10]

7 v. ITh. 4 :4
8 ICor. 9 :27
9 Jacques-Bénigne Bossuet, évêque. 1627 - 1704 A.D.
10 IISam. 24:24

Dieu porte une attention toute spéciale à la prière qui est accompagnée d'un jeûne, parce que nous montrons par là du sérieux dans notre pétition. Nous démontrons la détermination de notre foi. Dieu aime la détermination. Le jeûne donne ainsi plus de poids à nos prières et multiplie les probabilités d'exaucement.

Quoique le jeûne soit propice à la prière et aux consolations spirituelles, très souvent, il n'est que souffrance et abattement. Mais comme a dit un ancien : *« En quelque lieu que tu sois ne cherche pas trop vite à t'en aller. »*[11] Il arrive souvent que les jours de jeûne soient des jours de sécheresse incroyable. La douleur de la faim, la fatigue, l'affaiblissement moral et les maux de tête nous empêchent même de prier. Quels bénéfices retirons-nous de notre jeûne, nous demandons-nous alors? Nous sommes tentés d'abandonner parce que nous ne ressentons pas d'effets bénissants immédiats. Mais ne nous y trompons pas : ces souffrances accomplissent un ministère très précieux: ils humilient la chair à tous les points de vue. Lorsque nous revenons d'un jeûne mortifiant, nous ne sommes définitivement plus les mêmes personnes et ne le serons jamais. J'en ai fait l'expérience moi-même : il demeure toujours quelque chose d'un jeûne non "bénissant." Je crois même que les jeûnes douloureux, secs et non bénissants sont les plus bénéfiques à long terme.

Un jeûne de 9 jours où j'ai senti très peu de consolations sensibles m'a tout de même un jour été très profitable. Deux mois plus tard, je ressentais encore la joie d'avoir fait ces efforts pour me rapprocher du Seigneur. Aujourd'hui je réalise que durant ces souffrances, j'ai aimé le Seigneur mon Dieu *"de toute ma force,"*[12]comme le dit l'Écriture. Ce jeûne a contribué à faire beaucoup grandir mon amour pour le Seigneur. L'une des façons d'aimer Dieu de toute sa force est certainement d'offrir un jeûne en sacrifice au Seigneur.

L'apôtre a écrit : ***« Je mortifie mon corps et je le tiens assujetti. »***[13] L'assujettissement de la chair était un mode de vie chez Paul. Il traitait durement son corps par le jeûne et aussi par toutes sortes de privations de plaisirs charnels permis. Briser la domination de la chair pour quelques jours et retourner à la vie normale ensuite est une chose très louable, mais l'idéal est certainement de maintenir la chair dans cet état d'infériorité en faisant suivre notre jeûne par une sainte tempérance par la suite. Le jeûne est une chose très sainte et nous ne devons pas souiller la sainteté de ce beau sacrifice de soi en le faisant suivre par un excès de nourriture.

Je suis de plus en plus convaincu que la seule solution pour vaincre les exigences d'un appétit déréglé est un amour de la tempérance plus grand que cet appétit. Aimer Jésus c'est aimer sa tempérance. Tout croyant ayant un problème d'appétit peut, à force de patience et de persévérance, vaincre cette obsession par le désir ardent de ressembler à Jésus et le suivre dans sa magnifique vertu de tempérance. L'Esprit de Jésus en moi est attristé quand je blesse la tempérance, tandis que le jeûne me rend heureux.

Le chemin du jeûne est un chemin épineux; douloureux et mortifiant, mais c'est un chemin droit et court vers une rencontre avec Dieu et la plénitude de l'Esprit.

Relatant une expérience qu'elle vécut avec ses filles spirituelles, Thérèse d'Avila relate : *« J'ai vu plus de spiritualité et de joie lorsque les corps ont à peine l'essentiel que lorsqu'ils sont à l'aise et bien nourris. »*[14]

Si nous jeûnons uniquement lorsque nous sommes en détresse ou lorsque nous volons obtenir quelque chose, ne sommes-nous pas des mercenaires ? Il est excellent de jeûner pour nous-mêmes, mais il est encore mieux de jeûner pour le Seigneur. Le jeûne doit être regardé comme un don que nous faisons au Seigneur; une offrande de bonne odeur; un sacrifice de reconnaissance, et comme une libation et une action de grâce.

Vous n'avez pas besoin d'une raison pour jeûner. Vous pouvez jeûner "pour rien"; jeûner simplement par devoir de mortification générale de la chair. Jeûner est également une belle façon de lui dire je t'aime. Il faut que cette pratique soit rétablie parmi les croyants. Après tout le jeûne faisait partie intégrante du mode de vie des premiers chrétiens.

« Et même si je sers de libation pour le sacrifice et pour le service de votre foi, je m'en réjouis, et je me réjouis avec vous tous. » (Ph. 2:17)

A.tr. : ***"et même si j'étais offert en sacrifice…"*** (KJV)

11 S. Antoine, surnommé *''Antoine du désert''*, 251 - 392 A.D.
12 Lc. 10:27
13 ICo. 9:27
14 S.Thérèse d'Avila,1515 - 1582 A.D.

A.tr. : ***"même si ma vie devait être répandue en sacrifice pour nourrir votre foi…"*** (Ber)
A.tr. : ***"Je m'en réjouirai pour moi-même, et je m'en réjouirai pour vous."*** (Con)

Dans l'Antiquité, une libation était une offrande rituelle d'un liquide; soit du lait, du vin, de l'huile ou des parfums. On l'offrait à Dieu puis on le répandait par terre.

Le jeûne est un sacrifice spirituel de grande valeur et il entraîne de belles bénédictions. Le jeûne n'est pas une obligation; c'est une offrande. Le jeûne a fait augmenter en moi l'amour de Dieu en des proportions que je n'aurais jamais cru possible.
Un homme tout occupé de Dieu jeûne facilement; du moins, il ne ressent pas autant la faim, car la grâce en diminue l'aiguillon.

Outre les souffrances que la vie nous impose quelquefois il y a celles que nous sommes appelés à nous imposer volontairement. C'est par plaisir spirituel que le croyant impose des privations de plaisirs à sa chair. Jeûner c'est avoir faim de Dieu. Les privations de la chair nourrissent l'intelligence spirituelle. Pendant que le corps jeûne, l'esprit est abondamment nourri. La joie intérieure que nous ressentons après avoir mortifié une passion de la chair est de loin plus grande que la satisfaction de l'avoir nourrit. Ainsi la mort à nous-mêmes devient le principe d'une vie heureuse dans le Seigneur.

-IV-

NOTRE ÉTAT ORDINAIRE
AVANT LE JEÛNE

« Dieu me violentait pour que je me fasse violence. »
(Thérèse d'Avila)

La sécheresse spirituelle dont font l'expérience un si grand nombre de chrétiens n'est pas dû au péché, mais à la nourriture. Une chair bien nourrie se révolte contre l'esprit. Si vous n'avez jamais entendu la voix du Seigneur vous appeler à jeûner, c'est parce que vous ne l'écoutez pas. L'Esprit-Saint appelle au jeûne tous les chrétiens en bonne santé.

Oui, il y aura un moment, dans la vie de chacun de nous, où le Seigneur nous appellera au jeûne d'une façon très nette. Tôt ou tard il nous faut tous jeûner pour vaincre. ***« Jésus dit : j'ai à manger une nourriture que vous ne connaissez pas. Les disciples se disaient donc les uns aux autres: Quelqu'un lui aurait-il apporté à manger? Jésus leur dit: Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé, et d'accomplir son œuvre. »***[15] Ce texte sous-entend que le jeûne était nécessaire à l'accomplissement de la volonté parfaite de Dieu dans la vie du Maître; alors à combien plus forte raison le sera-t-il dans la nôtre! La volonté de Dieu est très difficile à découvrir au chrétien charnel, mais elle est écrite clairement dans le fond d'un estomac vide.

« Ne trouvez-vous pas que ce serait une chose monstrueuse et dont tout le monde serait surpris, si une bête, traînait un homme lié, et le menant partout où elle voudrait?! Cependant il y a tant de gens de toute sorte qui se laissent entraîner à leurs appétits charnels! » (Père Avila)

Le croyant est né pour quelque chose de beaucoup plus noble que d'être l'esclave de sa propre carnalité. Prenez garde : si vous laissez trop de force à votre corps il s'en servira pour faire la guerre à votre âme. Voilà pourquoi il est écrit: ***« Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs sur la terre, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme. »***[16] I.e. Qui entraînent la détérioration de la vie spirituelle.
Et aussi : *« Revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ, et n'ayez pas soin de la chair pour en satisfaire les convoitises.* » (Ro.13:14)

« Quoique nous fassions nous serons toujours en guerre. Sois, pour avoir la paix avec Dieu, nous lutterons contre nos penchants, ou pour avoir la paix avec nos penchants, nous combattrons contre Dieu. Ne pas combattre c'est consentir mourir spirituellement, à perdre l'état de grâce et tous les privilèges qu'il implique. » (Mgr Marie-Antoine Roy)

Or la chair penche vers le péché. Le corps étant l'instrument de la chair, celle-ci se trouve désarmée lorsque l'esprit né de nouveau le réquisitionne par le jeûne. *« C'est au moyen de la chair que le démon fomente la rébellion et qu'il nous fait la guerre, donc il faut pareillement lui faire la guerre en mortifiant notre chair. »*[17] (Alphonse Rodriguez)

Il y a des degrés de grâce que vous ne connaîtrez jamais si vous ne jeûnez jamais. *« Là où nous sommes nous-mêmes, il n'est pires voleurs. »* (Thérèse d'Avila)

Prétendre être rempli de l'Esprit sans être vidé de soi-même n'est qu'une illusion. Or il ne faut pas manger trop ni trop bien. *« Notre corps est ce traître qui mange, qui boit et qui couche avec nous... Combien de fois ce traître vous a-t-il poussé au bord de l'abîme? Combien de fois vous a-t-il fait offenser la bonté de Dieu? Combien de grâce vous a-t-il fait*

15 Jn.4:32-34
16 IPi. 2:11
17 1526 - 1616 A.D.

perdre? »[18]

Il est relativement facile de donner de l'argent, du temps, une bonne parole, ou même de s'investir dans tel ou tel service à l'église, mais le jeûne touche à quelque chose de vital en nous. Jeûner c'est permettre au Seigneur de travailler enfin sur nous-mêmes. Il ne faut œuvrer à l'extérieur qu'après avoir laissé le Seigneur œuvrer à l'intérieur de nous. N'inversez pas les priorités. Pour faire une œuvre spirituelle, il faut être soi-même spirituel.

Le seul amour que vous devez à votre corps est de le réduire à l'obéissance, en état de servitude et de serviteur. C'est le moyen infaillible de le rendre éternellement heureux quand viendra sa résurrection. Sevrez-le le plus tôt possible de toutes jouissances immodérées; elles lui attireraient peut-être des douleurs qui dureraient toute sa vie…

« Je commande à la main et la main obéit; je commande au pied et le pied obéit; mais je commande à l'appétit et l'appétit n'obéit pas. La raison en est que la main et le pied n'ont point en eux de mouvement qui soit contraire à la volonté; mais l'appétit a son mouvement propre, qui y est souvent opposé. »[19]

Ce n'est pas en vain que l'ennemi garde ce secteur si farouchement. La sobriété en matière de nourriture ouvre la porte à l'Esprit de Dieu dans nos vies. Voilà pourquoi les excès de table sont si sévèrement condamnés dans l'Écriture. Dieu se meurt d'amour derrière la porte et il ne peut entrer pour avoir la qualité de communion qu'il voudrait avoir avec nous.

« Les démons seraient bien faibles si notre chair ne s'était mise de leur parti pour nous faire une guerre continuelle. Voilà ce qui faisait que les saints avaient une si grande haine d'eux-mêmes; et de là naissait en eux cet esprit de mortification[20] *par lequel ils se vengeaient de leur ennemi et le tenaient toujours dans la sujétion. Ils prenaient bien garde de traiter doucement leur corps et de ne lui donner aucun plaisir, étant persuadés que c'eût été donner des armes à leur ennemi et lui faire reprendre une nouvelle vigueur et de nouvelles forces contre eux. »* (Alphonse Rodriguez)

Récemment j'ai lu le témoignage d'une femme qui souffrait d'anxiété depuis des années. Elle n'avait jamais réussi à se débarrasser des soucis que lui causaient ses enfants ainsi que les problèmes d'argent. Les pensées qui nourrissaient cette angoisse la tourmentaient jour et nuit. Elle découvrit alors la joie du jeûne! Le jeûne commença à faire partie de sa vie. Ces jeûnes augmentaient sa foi et sa foi diminuait son anxiété. Auparavant elle n'était qu'une victime sans force et sans moyen de défense. Mais à partir de ce moment, la prière et le jeûne sont devenus des armes qu'elle pouvait utiliser. Elle pouvait maintenant enfin riposter et se défendre. Quand la grâce est présente dans une âme, les esprits mauvais ne peuvent l'approcher.

Une chair bien nourrie se rebelle facilement, mais un ennemi affaibli n'est plus à craindre. Par le jeûne et la prière, l'esprit est rendu plus fort que la chair. Personnellement je n'aurais jamais jeûné si mes faiblesses ne m'y avaient obligé. Les leçons que j'ai apprises me feront bénir le Seigneur pour toujours.

> *« Le jeûne est une charrue merveilleuse pour labourer le champ de la sainteté. »* (S.Pierre Chrysologue)[21]

---

18 *Ibid*

19 S. Augustin, 354 - 430 A.D.

20 On ne doit pas confondre la mortification saine du corps et de ses appétits coupables avec la mortification médiévale et exagérée qui consistait à se donner le fouet ou autre abus semblable. Beaucoup de grands saints dans l'histoire ont condamné ces pratiques abusives.

21 Vers 406 - 450 A.D., évêque de Ravenne.

-V-

LIBÉRATION DU PÉCHÉ PAR LE JEÛNE

« La disposition passionnée de l'âme se détruit par le jeûne et la prière. » (Élie l'Ecdicos)[22]

« L'homme qui use d'une certaine violence contre ses cinq sens pour les mater et leur interdire de nuire à son âme, rend beaucoup plus facile à l'esprit le combat intérieur du cœur. Il repousse le monde extérieur et réduit assez le corps pour faciliter la guerre du cœur. » (Philothée le Sinaïte)[23]

Jeûner c'est travailler efficacement à sa sanctification. Le jeûne réduit l'autorité de la chair. Un soldat amaigri et affaibli ne constitue plus un grand danger. Le jeûne jette la chair par terre et permet enfin au croyant de mettre le pied sur son cou et de devenir dominant, de dominé qu'il était. La pratique du jeûne est donc un outil essentiel à ceux et celles qui veulent élever leur âme à la ressemblance du Seigneur Dieu.

Le jeûne affaiblit la chair, rendant celle-ci indifférente aux diverses tentations qui l'obsédaient auparavant. C'est une arme de guerre spirituelle formidable et un outil de sanctification qui n'a pas son pareil; une véritable épée de Goliath; selon qu'il est écrit : ***« Le sacrificateur dit : Voici l'épée de Goliath, le Philistin, que tu as tué dans la vallée des térébinthes; elle est enveloppée dans un drap, derrière l'éphod; si tu veux la prendre, prends-là, car il n'y en a pas d'autres ici. Et David dit : Il n'y en a point de pareille; donne-la moi! »***[24]
Telle l'épée de Goliath, le jeûne est une puissante arme contre les passions de la chair. Pour reprendre les paroles de David; il n'y en a pas de pareille. *« Le jeûne est la mort du vice, le cri de victoire de la vertu, la source de toute vigueur, un remède à tous les maux. »* (S. Jean Chrysostome)[25]

L'homme qui jeûne se revêt d'une onction d'huile spirituelle. Cette huile rend l'âme glissante et difficile à saisir pour l'ennemi. C'est pourquoi le Seigneur jeûna 40 jours; c'est-à-dire, tout le temps que dura son affrontement avec l'ennemi.

« Le relâchement des sens est une chaîne pour l'âme; leur assujettissement lui apporte la liberté. Quand le soleil se lève, les bêtes sauvages regagnent leurs tanières; le Christ se lève au firmament de l'âme en prière; tout le commerce du monde s'évanouit... »[26]
Au dire des nombreux témoignages des anciens, ce bel assujettissement est tout à fait possible. Si une bête sauvage se dirigeait vers nous pour nous dévorer, notre volonté, si forte soit-elle, ne pourrait pas la repousser. La seule façon de l'arrêter serait de lui décharger un fusil dans le cœur. On ne peut de même empêcher la chair de désirer le péché par la seule force de volonté. Pour affaiblir l'ascendance du péché, il faut carrément mortifier la chair qui en est la racine. ***« Si par l'Esprit vous faites mourir les actions du corps, vous vivrez. »***[27] Jeûnons par le Saint-Esprit et arrachons ainsi à la chair toutes les armes dans lesquelles elle se confie. Si nous jeûnons avec des intentions pures, nous recevrons alors une mesure de grâce avec laquelle nous pourrons combattre. L'homme spirituel en nous a été fortifié pour toujours. La grâce ressentie et expérimentée durant cette période ne peut être oubliée par notre esprit; il a vu une lumière qu'il

22 Entre le XIe-XIIe siècle.
23 Moine, entre le VIIe-XIIe siècle.
24 ISam 21.9
25 Vers 345 - 407 A.D. Évêque d'Antioche puis de Constantinople.
26 Théolepte de Philadelphie 1250 - 1321 A.D.
27 Ro. 8:13

n'oubliera jamais. *« Par le jeûne on a le cœur pur, et on se purifie des désirs des sens. »* (Bossuet)[28]

La prière et le jeûne, pratiqués tel que nous l'enseigne la Bible nous placent à l'entrée même du chemin qui mène directement au cœur de la vraie spiritualité, mais là où le jeûne n'est pas pratiqué la sainteté n'est plus atteinte. La chair doit comprendre que sa vraie place se trouve maintenant et définitivement sur le siège arrière. *« Créez à ce corps des besoins superflus et votre chair révoltée écrasera l'esprit. »*[29]

« Le jeûne; quel est le but de cette mortification? C'est d'éteindre en nous le foyer des désirs charnels. » (S. Léon)

« Mortifiez votre goût pour ôter des forces à la chair et en donner à l'Esprit. Vous devez mortifier votre chair afin de l'empêcher de se révolter. »[30]

En son idéal, le jeûne aide à rendre l'homme plus semblable à l'ange qu'à lui-même. On a écrit de François d'Assise que *« Personne au monde ne l'aurait égalé dans les rigueurs d'une vie mortifiée. Il avait tellement habitué son corps à obéir qu'il le soumit entièrement à l'esprit, au point que si l'esprit entreprenait quelque nouvel exercice de vertu, la chair, loin d'y répugner, semblait s'y associer d'elle-même. »*[31] Selon qu'il est écrit : ***« Ce n'est plus moi qui vis, mais c'est Christ qui vit en moi. »***[32] Voilà bien où Dieu désire tous nous amener en Jésus-Christ.

Évidemment, nous ne pouvons pas jeûner indéfiniment; il faut bien tôt ou tard redonner de la nourriture au corps. Mais il faut savoir que nous ne perdons jamais le bénéfice d'un jeûne. Les longs jeûnes sont destinés aux longues et persistantes passions pécheresses. Pour les autres, il existe par exemple, le jeûne aux légumes; aux jus de fruits; au pain; etc. Il n'y a pas de petit jeûne; tous possèdent une valeur spirituelle dans le royaume de Dieu. Toutes les formes de jeûne nous font grandir en grâce et en sagesse.

Ce qu'il y a d'encourageant dans le jeûne c'est qu'il n'est pas nécessaire de souffrir longtemps avant de voir des résultats à nos efforts. En effet, j'ai expérimenté à maintes reprises que *l'état* de jeûne peut être atteint seulement après avoir sauté deux repas. Pour les femmes renoncer même à un seul repas sera suffisant pour faciliter sensiblement l'entrée dans cet état où la prière sera rendue facile.

Parlons des jeûnes plus longs. Durant les premiers jours de jeûne, la chair se révolte férocement contre le manque de nourriture, car le retrait de nourriture signifie une perte de puissance pour elle. Plus la chair devient faible, plus elle a peine à maintenir son règne. Mais arrive un moment où sa force s'effondre et où elle est dans l'obligation de capituler. Après une semaine, la faim même s'estompe et disparaît sous la puissance de l'Esprit. Nous entrons lentement dans une nouvelle dimension de liberté.

Il est écrit : ***« Dieu a condamné le péché dans la chair. »***[33] Lorsqu'on jette les ordures, on se débarrasse aussi du sac qui les contient. De même, Dieu n'a pas seulement condamné le péché; il a aussi condamné *la chair* qui les contenait. Dieu ne désire pas seulement mettre nos péchés sur la croix, mais aussi notre chair qui en est l'usine à production. C'est la raison pour laquelle Dieu s'en est pris également à la chair. Une chair brisée; voilà la seule porte par laquelle peut entrer la grâce d'accomplir la volonté de Dieu dans tous les domaines de notre vie.

Je dis que tout croyant (en santé) devrait se ménager des périodes de jeûne dans sa vie. Ceci est d'autant plus recommandé chez les ministres de l'Évangile. Un homme de Dieu doit garder sa chair dans l'assujettissement toute sa vie. Voilà bien une dimension du ministère dont on parle très peu, mais qui est de nature à séparer les hommes des enfants. Un pasteur qui ne jeûne jamais n'est pas propre au ministère.

S'abstenir de toute viande et ne manger ***« que des légumes »***[34] est l'un des moyens que nous pouvons employer pour *maintenir* un assujettissement de la chair et l'empêcher de reprendre immédiatement de l'empire sur nous après l'avoir mortifié par une période de jeûne sévère. Les excès de table, l'alcool, les dérèglements sexuels et la paresse sont les quatre chaînes de la chair par lesquelles beaucoup d'entre nous sont encore liés, nous rendant incapables de servir le Seigneur pleinement. Le jeûne brisera ces chaînes et nous donnera la liberté de servir le Seigneur dans la vertu

28 Évêque Jacques-Bénigne Bossuet,1627 - 1704 A.D.
29 Thomas à Kempis, moine augustinien, 1379 - 1471 A.D.
30 Père Arnold, *"Imitation du Cœur de Jésus",* écrit en 1846
31 *"Manuel du Tiers-Ordre"* p.576
32 Ga. 2:20
33 Ro. 8:3
34 v. Ro.14:1-3

d’obéissance.

Il faut comprendre que la suprématie de notre esprit né de nouveau doit régulièrement se réaffirmer pour se maintenir. Nous devrons alors reprendre avec patience la croix du jeûne. Alors que nous touchons à la fin de notre jeûne, il est important de préparer notre "retour" en prenant des résolutions à l'égard de la nourriture et en s'établissant de nouvelles habitudes de vie; des habitudes réglées par une discipline réaliste et inspirée par la grâce.

Simple mise au point au passage : jeûner n'est pas un signe de force spirituelle dont on peut s'enorgueillir, mais bien plutôt un signe de faiblesse. Jeûner est un aveu de faiblesse. Je veux dire que Dieu ne nous donne pas la grâce de jeûner parce que nous sommes spirituels, mais bien parce que nous ne le sommes pas et que nous avons désespérément besoin de le devenir! Celui qui jeûne n’a donc aucun sujet de se glorifier. Le vrai jeûne humilie la chair et non l'inverse; selon qu'il est écrit : ***« J'humiliais mon âme par le jeûne. »*** (Ps. 35:13)

La mortification est donc la vertu qui combat la nature corrompue et qui s'applique à la dompter en contrariant ses goûts et en surmontant ses répugnances. Le chrétien mortifié refuse à sa nature ce dont elle est avide et lui impose les lois de Dieu.

Si tes écarts t'affligent c'est que ton cœur est droit. Si tu es triste de désobéir, c'est que ton cœur ne le veut pas. Et si tu fais ce que tu ne veux pas; ce n'est plus toi qui le fais. Les passions de la jeunesse nous emportent tous à cet âge; c'est une période difficile pour la vie spirituelle. Le jeûne m'a énormément aidé à traverser cette période.

Rappelons-nous toujours de cette loi : *« Ce que le corps perd, l'âme le prend; ce que le corps prend, l'âme le perd. »*[35]

---

35 Jean-Marie Vianney, 1786 - 1859

-VI-

LE JEÛNE
ET
LE RÉVEIL SPIRITUEL
PERSONNEL

« Nous pouvons nous approcher de Dieu plus rapidement par le jeûne et la prière que par n'importe quels moyens connus de l'homme. » (David O. Nunn)

« Je suis l'Éternel, ton Dieu... ouvre ta bouche et je la remplirai. » (Ps. 81:10)

Beaucoup d'entre nous sont insatisfaits de notre niveau de vie spirituelle. Nous avons faim d'une nourriture pouvant nous combler, mais ne savons pas comment ouvrir la bouche de notre esprit et recevoir la promesse du Seigneur. La première chose à faire pour ouvrir notre bouche spirituelle est de fermer celle de la chair, car une boîte remplie de poivre ne peut pas être remplie de sel. Le jeûne dispose le cœur au Seigneur.

Examinons le texte suivant :

« Jérémie appela Baruc, et Baruc écrivit dans un livre, sous la dictée de Jérémie, toutes les paroles que l'Éternel avait dites à Jérémie.
Puis Jérémie donna cet ordre à Baruc: je suis retenu, et je ne peux aller à la maison de l'Éternel. Tu iras toi-même, et tu liras dans le livre que tu as écrit sous ma dictée les paroles de l'Éternel, aux oreilles du peuple, dans la maison de l'Éternel, <u>le jour du jeûne</u>. »[36]

Nous voyons que Dieu a spécialement choisi un jour de jeûne pour parler à son peuple, sachant que le cœur est toujours plus réceptif durant cette période. Le jeûne nous aide à reconnaître nos péchés et notre besoin de Dieu; il favorise la repentance. Le jeûne favorise donc grandement le réveil spirituel personnel. Il rend l'âme sensible à Sa voix et à l'Esprit de contrition. C'est également pour cette raison que chez les premiers chrétiens, les aspirants au baptême jeûnaient pour se préparer.[37]

Cet affaiblissement physique rend le croyant sensible à la grâce et plus à la douce voix de l'Esprit. Le jeûne rend réceptif; il accroît la docilité et la soumission à la volonté de Dieu. Peut-être nous sentirons-nous mal à l'aise durant le jeûne. Il faut savoir que si le jeûne rend sensible à l'Esprit, il rend également sensible aux péchés que nous avions enfouis. Dieu retire quelquefois sa présence durant le jeûne pour nous rendre plus conscients de celle de certains péchés anciens que nous avons ensevelie. La pire souffrance dans le jeûne n'est pas de ressentir la faim, mais celle de réaliser notre état spirituel réel. Dans ces moments, la conscience se met à brûler et à nous demander des comptes. Donc, se sentir éloigné de Dieu est peut-être ce qui finit par nous en rapprocher le plus en fin de compte. Vivre l'expérience du *feu*

36 Livre du prophète Jérémie, 36:4-6
37 L'origine du carême était d'accompagner les catéchumènes vers le baptême, durant la période de Pâques. *«Après ce temps consacré à l'observance du jeûne, l'âme, purifiée et épuisée, parvient au baptême. Elle reprend des forces en se plongeant dans les eaux de l'Esprit. Abandonnant la corruption du vieil homme, le néophyte acquiert une nouvelle jeunesse… Le baptême, comme une rosée du salut, mettra fin à la longue stérilité du monde païen. C'est, en effet, de sécheresse et d'aridité spirituelle que souffre quiconque n'a pas été baigné de la grâce du baptême… Nous aussi, frères très chers, jeûnons avec ferveur pendant toute cette période, pour qu'à nous aussi s'ouvrent les cieux et se ferment les enfers.»* (S. Maxime de Turin, évêque. vers 420 A.D.)

sanctifiant de l'absence de Dieu est notre lot à tous à un moment ou un autre.
« Châtie, brûle, coupe, humilie-moi par où tu voudras pendant que je vis, mais épargne-moi dans l'éternité. » (S. Augustin)

« Voulons-nous exercer l'œuvre de l'Esprit? Commençons par nous priver de l'excès de la nourriture. Retranchez autant qu'il est possible sur le boire et le manger. La sobriété[38] *mérite son nom de "voie", car elle conduit au Royaume, le Royaume intérieur et celui du monde à venir. La sobriété c'est la petite fenêtre par laquelle Dieu entre pour se montrer à l'esprit. »* (Philothée le Sinaïte)

Après environ 3 jours, la chair est généralement brisée et la faim n'est plus ressentie, ou très peu. Après ce brisement initial de la chair, il s'installe une nouvelle sorte de faim. L'estomac ne cri plus sa faim; elle est maintenant humiliée et soumise à l'Esprit. La chair devient semblable à un ennemi vaincu croupissant dans le fond d'une cellule et n'étant plus même capable de gémir devant sa défaite accomplie. C'est principalement à ce moment que la prière entre dans son rôle le plus important. Libéré de la domination charnelle, l'esprit renouvelé peut commencer à s'élever vers Dieu et faire se multiplier la grâce. Le cœur s'attendrit à l'Esprit; des repentances surviennent; des renoncements deviennent possibles; la vieille séduction du péché est expulsée du cœur; les obsessions disparaissent de nos pensées et l'amour de la sainteté se ravive. Le croyant ne désire plus vaguement être "en règle avec Dieu", mais il aspire maintenant à ne devenir rien de moins qu'un membre de l'élite spirituelle la plus haute, mettant son plus profond plaisir à courir dans les commandements de Dieu. Le jeûne permettra au rétrograde de revenir au combat comme un héros!

Jésus a dit: *« Prenez garde à vous-mêmes, de crainte que vos cœurs ne s'appesantissent par les excès du manger et du boire. »*[39]

Notons que le cœur est *« appesanti »* par le corps. Un lien étroit les lie l'un à l'autre. En effet, notre esprit, qui est le siège de la grâce, se trouve comme en dessous du corps et de ses appétits charnels. Lorsque le corps est appesanti pas les excès de nourriture, notre esprit en porte le poids et ne ressent plus l'action de la grâce. Bref, la qualité de notre vie spirituelle tout entière peut dépendre de ce que nous faisons avec notre fourchette...

« Si par la mortification nous nous détachons de l'affection des choses sensuelles,[40] *l'amour du Créateur prédominera en nous; ce sera là notre pente. Et alors notre cœur s'élèvera à Dieu plus vite que la pierre ne tombe vers la terre. »* (S. Augustin)
Mais *« si nous donnons à manger aux bêtes, quand les ferons-nous mourir? ...»* (Théolepte de Philadelphie)[41]

« Ne nous livrons donc pas à ce corps misérable qu'il serait honteux d'engraisser et de nourrir. Nourrissons-le comme le ministre et le serviteur de l'esprit. Car autrement, nous nourrir serait travailler pour la mort, lui engraisser sa proie, et aux vers leur pâture. » (Bossuet)

« L'âme est assiégée et investie par les mauvais esprits, enchaînée aux ténèbres. Ce cercle de ténèbres lui interdit de prier comme elle voudrait: elle est invisiblement aux fers et ses yeux intérieurs ne voient plus. Mais qu'elle se mette à la prière et qu'en priant, elle s'efforce à la sobriété,[42] *alors elle commencera, grâce à cette prière, à se dégager peu à peu de ces ténèbres. »* (Philotée le Sinaïte)

La fourchette est l'outil dont l'ennemi se sert le plus pour détruire la vie de prière du croyant et le tenir dans la tiédeur, mais le jeûne donnera une bouche à celui qui, auparavant, ne pouvait à peine plus ouvrir pour prier.

Notre zèle pour le Seigneur peut revenir si nous suivons ce conseil : ***« Le zèle de ta maison me consume… quand j'ai pleuré et châtié mon âme par le jeûne. »***[43] Que le Seigneur soit notre nourriture durant cette période.

Tous peuvent recevoir la grâce de jeûner s'ils entreprennent cette œuvre pour les bonnes raisons. Demander au Seigneur la grâce de jeûner est l'une de ces prières qu'il exauce toujours.

38 La sobriété était synonyme du jeûne et de la tempérance pour les anciens.
39 Lc. 21:34
40 C'est-à-dire des 5 sens.
41 Théologien, polémiste et ascète. (vers 1250 - 1326 A.D.)
42 Au jeûne
43 Ps. 69:10 version (KJV)

Catherine de Gêne a parlé de son expérience personnelle d'un niveau de vie spirituelle supérieur qu'elle attribue à la pratique du jeûne. Voici ce qu'elle en dit :

« Une paix très suave et très douce... Pour tout dire en un mot, la paix divine qui remplit l'âme est telle que la chair, les nerfs, les entrailles et les os en sont pénétrés. Et plus l'âme va en avant, plus aussi, elle s'enfonce et s'abîme, se plonge et se transforme en cette paix; de façon que la partie humaine va toujours s'éloignant du monde et des choses terrestres et naturelles. Le corps ne prend plus de nourriture et cependant il ne se consume ni ne meurt. Elle ne vit plus parce qu'elle est soutenue par des moyens naturels, mais par un rassasiement incompréhensible, lequel réagit sur le physique. »[44]

Les jeûnes sous l'A.T. étaient joints aux fêtes; ils constituaient un encadrement pour faciliter une expérience spirituelle enrichissante pour la foi. La pratique du jeûne est pleine de grâce; quiconque s'en prive reste pauvre.

Le jeûne est le plus beau de la vie chrétienne. C'est mettre déjà un pied dans le ciel que de jeûner.

---

44 Catherine de Gênes (1447 - 1512 A.D.) *''Les Œuvres de Sainte Catherine de Gênes''*, Éd.1913.

CONCLUSION

« Celui qui sera extrêmement mortifié sera aussi extrêmement touché de l'amour de Dieu, et par conséquent, très parfait. » (A. Rodriguez)

Il sera important de rejeter tout sentiment de culpabilité lorsque nous prenons la décision de briser notre jeûne en cours de route à cause de la faim. Si c'est le cas, peut-être avons-nous simplement mis la barre trop haute ou nous sommes-nous mal préparés. Nous devons comprendre que la pratique du jeûne est quelque chose de progressif. Au départ, peut-être ne serons-nous capables de jeûner qu'un seul jour ou qu'un seul repas. Rappelons-nous qu'il ne s'agit pas d'établir un record, mais de rencontrer le Seigneur.

Le vrai jeûne est une œuvre d'amour. Mieux vaut jeûner très peu avec amour que jeûner beaucoup avec des dispositions de second ordre. Quand je livrerais mon corps aux flammes de la faim jusqu'à être détruit par le jeûne, si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien.

« Mange avec mesure et jeûne si tu veux avoir des révélations célestes, la sagesse divine et l'intelligence des choses cachées. Une âme qui vit de cette façon sait ce que la science humaine ne sait pas. » (Philoxène de Mabboug, *"Homélies"*)[45]

Personnellement j'essaie de prendre l'habitude de jeûner un peu la semaine et cela me rapproche du Seigneur très sensiblement. Mes prières sont plus efficaces et plus rapidement exaucées. Là où je n'avais pas de directions de l'Esprit, j'en reçois, et là où j'en avais, elles deviennent encore plus claires. Bref, c'est une bénédiction à tous égards. Être chrétien nous rend vivant de morts que nous étions, et le jeûne nous rend vivifiants, de vivants que nous étions. Ressentir une faim pleine de grâce… Vous en viendrez même à aimer cette sorte de faim.

Sans la grâce il est impossible de bien jeûner. Il faut entrer dans cette œuvre avec une intention soumise et droite. Il faut demander cette grâce quelques jours avant; prendre le temps de bien nous disposer. Les raisons et motifs de jeûne doivent être clairs en nous. Jeûner par le Saint-Esprit c'est jeûner pour une raison que Dieu approuve. S'agit-il d'une faiblesse à combattre? d'intercéder pour une personne chère? Un besoin de ressentir la présence de Dieu? Avons-nous péché, perdu la paix et désirons-nous la retrouver? etc. Dieu fera descendre sur vous sa grâce et rendra moins difficile cette belle œuvre. Le Seigneur ne donnera pas la grâce de jeûner pour perdre du poids, par exemple. Mais il la donnera pour des raisons spirituelles.

Durant la période de jeûne, il est important d'alimenter la grâce avec de pieuses lectures. Peut-être aurez-vous la grâce de jeûner un repas; une journée; trois jours ou une semaine. Il faut entrer dans le jeûne lorsqu'on en ressent la grâce et l'abandonner lorsque la grâce nous abandonne.

> *« Le jeûne guérit les malades, il dessèche tout écoulement. Il repousse les démons et expulse les pensées malsaines. Il rend l'esprit plus clair et purifie le cœur. Il sanctifie le corps et transporte l'homme sur le trône de Dieu. Le jeûne est une grande force. »*[46]

« Les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront. » (Mt. 9:15)

Le jeûne dont parle ici le Seigneur renferme l'humiliation d'une âme affligée par l'absence du Seigneur en période de sécheresse. Ainsi, un jeûne ayant commencé dans la tristesse peut finir dans une belle joie. S. Augustin parle du jeûne qui *«…consiste dans la joie de l'âme que les douceurs spirituelles tiennent comme suspendue et détachée des aliments terrestres. Notre-Seigneur nous apprend ainsi que ceux qui sont trop occupés de leur corps et qui n'ont point dépouillé le vieil homme et ses inclinations ne sont pas capables de cette espèce de jeûne. »*

45 Il fut évêque de Mabboug de 485 à 519 A.D.
46 Athanase (295 - 373 A.D.) docteur de l'Église, patriarche d'Alexandrie.

S. Chrysostome a écrit de ce passage : *« Le temps présent est le temps de la joie et de l'allégresse ; il ne faut pas y mêler de cause de tristesse. Car le jeûne est une chose triste, non pas précisément en elle-même, mais pour ceux dont les dispositions sont imparfaites, c'est-à-dire pour ceux qui n'ont pas encore atteint la force de la perfection spirituelle ; car il est plein de douceur pour ceux qui veulent se livrer à la contemplation de la sagesse et travailler à leur perfection. »*

C'est dans le jeûne et la prière que l'on peut reconquérir son propre coeur et le rendre au Seigneur tel qu'il veut qu'il soit.

« Mon Dieu je suis tout à vous; faites-moi tout ce qu'il vous plaira. Je ne veux vivre que pour vous plaire en tout. »
– Cette âme peut s'appuyer sur la grâce que Dieu ne peut manquer de lui donner en très grande abondance, car voyant qu'il a affaire à une âme généreuse, ne voudra rien lui refuser. Dieu à son tour se montrera à son égard extrêmement généreux et lui donnera des grâces et une puissance merveilleuse. Cette grâce, en fortifiant sa volonté, l'aidera à vaincre facilement toutes les difficultés, si bien qu'elle sera elle-même tout étonnée des facilités qu'elle trouvera à se sacrifier pour le Bon Dieu.-- (J. M. Kergoustin, 1929)

Les incroyants disent : ***« Mangeons et buvons, car demain nous mourrons. »***[47] Mais les enfants de Dieu disent : *« Jeûnons et prions, car demain nous vivrons! »*

APPENDICE

DIFFÉRENTS CHAMPS D'ÉTUDES

- Il est un sacrifice spirituel qui plaît à Dieu : Mt. 6:16-18
- Sert à humilier son âme : Esdras 8:21; IRo. 21:27-29; Is. 58:3-6; Ps. 35:13
- Est un aide à la prière : Mt.17:21; Da. 9:3; Jé. 14:12; Ps. 109:24
- Devrait être pratiqué souvent : Lc. 5:33; Lc.18:12; ICo. 7:5; IICo.11:27
- Aide à obtenir une guérison : Ps. 35:13; II Sa.12:16-22
- Obtenir du secours en temps de dangers : IICh. 20:3; Est. 4:16
- Accompagne et facilite la repentance : Joël 1:14; Joël 2:15; Jonas 3:5; Is.7:6; IRo. 21:27
- Sert à dompter la chair : Ps. 69:10 (KJV)
- Arme défensive en temps d'épreuve : Mt. 4:2
- Plus d'efficacité dans le ministère; plus sensible à l'Esprit : Ac.13:2-3; Ac.14:23; Lc. 2:37; IICo.6:5

47 ICo.15:32